

Warsztaty zdrowego odżywiania dla przedszkoli i szkół podstawowych

Temat warsztatu: Wpływ odżywiania na zdrowie

Forma: Wykład połączony z zabawami i zadaniami dla dzieci

Czas trwania: 45 minut

Zakres tematów:

- Zdrowie zaczyna się w brzuchu - czym są bakterie jelitowe i jak o nie dbać?
- Co wzmacnia układ odpornościowy?
- Jakie produkty osłabiają układ odpornościowy?
- Tworzenie wizualnej notatki (rysowanie, kolorowanie)

Cena: 200 zł

Cena obejmuje: dojazd (okolice Łodzi), poprowadzenie warsztatów, materiały drukowane.

Prowadząca: **Maria Pabich** - edukator zdrowego odżywiania, dietetyczka, ekspert w temacie wzmacniania odporności i odżywiania dzieci. Uważa, że jedzenie ma ogromny wpływ na zdrowie i samopoczucie. Uczy jak zadbać o siebie poprzez dietę i ruch, tak aby mieć więcej zdrowia, energii i radości z życia. Od 2014 roku lat prowadzi stronę jakzdrowozyc.pl i udziela konsultacji dietetycznych. Jest autorką książki "Sekrety Zielonych Koktajli" oraz kursu „Wzmocnij Odporność Swojego Dziecka”.

Kontakt:

Telefon: 732-004-797

Mail: maria.pabich@jakzdrowozyc.pl